

RESSOURCES BIEN-ÊTRE

Voici une compilation de liens communiqués lors du confinement pour s'informer, créer, faire le plein d'énergie positive. Ils peuvent toujours être utiles.

1. Pour s'amuser, créer et découvrir



Pour les plus petits: le site INOVAND: de la psychomotricité pour les enfants de moins de 2 ans ICI

Pour toute la famille, des livres à télécharger: romans, recueils d'énigmes, expériences scientifiques,... ICI

Pour tous: des activités par tranche d'âge sur le site de Yapaka ICI

Pour les grands enfants et les ados: Plein d'activités ICI et de quoi rester curieux ICI

2. Pour être soutenu



Pour les enfants et ados: 103 Ecoute-Enfants numéro d'appel gratuit, accessible de 10h à minuit, 7j/7. Ce service répond aux questions des enfants, des adolescents, mais aussi de toute personne (parent, professionnel, etc.) qui s'interroge ou s'inquiète à propos d'elle-même ou éventuellement d'autrui lorsqu'un enfant est en cause

Pour les ados: groupe de soutien via chat (isolement, conflits familiaux, relations amoureuses, ...) le lundi à 17h et jeudi à 14h sur le site Virtuhelp Groupe de paroles ados et parents d'ados ICI

Pour les parents

Quelques conseils pour éviter le burnout ICI

Journal de la Ligue des Familles Le Ligueur

Ressources sur le vécu des adolescents en cette période sur le site de Yapaka: « L'adolescence en temps de crise et de confinement » ICI et VIDEOS gratuites

SOS Parents (ONE) : Une équipe de psychologues spécialistes de la parentalité est à votre écoute 7 jours/7 de 8h à 20h au 0471/414 333

Numéros d'urgence pour tous

107 : Télé accueil, numéro gratuit, accessible 24h/24, 7j/7. Ecoute téléphonique, dans l'anonymat, pour toute personne qui vit une situation de crise, une difficulté au plan moral, social ou psychologique et qui souhaite sortir de l'isolement.

1718 : urgence sociale, numéro gratuit, accessible du lundi au vendredi, 8h30-17h

pour informer sur toutes aides existantes en matière d'alimentation, de crédit, de logement, de situation de précarité, ...

0800/16 061 : orientation vers une consultation psychologique gratuite ou ICI

3. Pour se faire du bien et se connecter à soi



Pour les enfants: édition spéciale confinement du p'tit Libé, actu des grands expliquée aux enfants, mine d'or pour mieux comprendre ses émotions et plein de chouettes activités (mais attention les règles sont les françaises)
PTILIBE

Pour tous: Kit spécial confinement pour préserver sa santé mentale et celle de ses proches ICI

Voir aussi Coronaquoi?

Le (dé)confinement et la gestion des émotions. Vidéo réalisée par le CPMS Libre 3 de Saint-Gilles. N'hésitez pas à contacter celui de votre école.

De 3 à 25 ans: évaluer son niveau d'anxiété et recevoir des conseils personnalisés sur le site Home stress Home ICI

4. Pour bien s'informer



Pour les enfants: un livre pour expliquer le coronavirus ICI

Edition spéciale confinement du p'tit Libé, actu des grands expliquée aux enfants ICI

Pour comprendre et intégrer les gestes barrières ICI

Expliquer les gestes barrières, les étapes du déconfinement à un **enfant porteur d'handicap ou de déficience** ICI

0800/14 689 : Numéro Vert Coronavirus ouvert par le SPF Santé Publique pour obtenir des informations validées sur les décisions prises par le gouvernement.

Pour les ados: le coronavirus expliqué aux plus grands ICI

Garder un regard critique ICI

Rappels sur la citoyenneté et les devoirs civiques en cette période proposés par Inforjeunes

Pour toute information ou soutien dans vos démarches, n'hésitez pas à prendre contact avec l'Antenne Scolaire.

Antenne Scolaire
71 rue de Fiennes – 1070 Anderlecht - 02/529 88 50
antennescolaire@anderlecht.brussels
<https://www.anderlecht.be/fr/antenne-scolaire>

Une initiative du Service Prévention d'Anderlecht, avec le soutien du Collège des Bourgmestre et Echevins d'Anderlecht.
Éditeur responsable: Marcel Vermeulen,
Place du Conseil 1 – 1070 Anderlecht

Mise à jour : 19 juin 2020

